

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков  
Должность: директор  
Дата подписания: 15.10.2025 00:37:25  
Уникальный программный ключ:  
880f7c07c583b07b775f6604a630281b15ca942

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

---

**СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ РАНХиГС  
Факультет государственного и муниципального управления**

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Северо-Западного института  
управления – филиала РАНХиГС  
Хлутков А.Д.

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА  
Эффективное государственное управление**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса**

**Б1.В.24 «Элективные курсы по физической культуре:  
Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры»**

38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Очная

Год набора - 2025

Санкт-Петербург, 2025 г.

**Автор(ы)-составитель(и):**

Старший преподаватель

Мельникова Т.И.

**Заведующий** кафедрой физической культуры и спорта  
Кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_ Морозова Л.В.

РПД «Элективные курсы по физической культуре: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол № 10 от 12.05.2025.

## СОДЕРЖАНИЕ

|     |                                                                                                                                                                                                  |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1   | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы                                                                    | 4  |
| 2   | Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы                                                                                                                                   | 5  |
| 3   | Содержание и структура дисциплины                                                                                                                                                                | 6  |
| 3.1 | Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам                                                                                                                              | 6  |
| 3.2 | Структура дисциплины                                                                                                                                                                             | 7  |
| 3.3 | Содержание дисциплины                                                                                                                                                                            | 8  |
| 4   | Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся                                                                                                                                             | 13 |
| 5   | Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине                                                                                                                                       | 17 |
| 5.1 | Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования                                                                                                                           | 17 |
| 5.2 | Шкала оценивания по дисциплине                                                                                                                                                                   | 17 |
| 5.3 | Показатели и критерии оценивания промежуточной аттестации                                                                                                                                        | 19 |
| 6   | Учебно-методические материалы и указания для обучающихся                                                                                                                                         | 22 |
| 7   | Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) | 28 |
| 7.1 | Основная литература                                                                                                                                                                              | 28 |
| 7.2 | Дополнительная литература                                                                                                                                                                        | 28 |
| 7.3 | Нормативные правовые документы                                                                                                                                                                   | 29 |
| 7.4 | Интернет-ресурсы                                                                                                                                                                                 | 29 |
| 7.5 | Иные источники и базы данных                                                                                                                                                                     | 29 |
| 8   | Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине                                                                                     | 30 |

# 1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа (компонента):

| Код компетенции | Наименование компетенции                                                                                                                    | Код этапа освоения компетенции | Наименование этапа освоения компетенции                                                                                   |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК ОС-7         | способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК ОС-7.1                      | Способен на основе самодиагностики физического состояния отбирать и реализовывать методы поддержания физического здоровья |

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

| ОТФ/ТФ<br>(при наличии профстандарта)/<br>профессиональные действия | Код этапа освоения компетенции | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                     | УК ОС-7.1                      | <p><i>сформированы знания</i> роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</p> <p><i>сформированы умения</i> творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p><i>сформированы навыки</i> владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p> |

## **2 Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» происходит на втором и третьем курсах обучения в СЗИУ РАНХиГС (3-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

### **Объем дисциплины в зачетных единицах**

| <b>Вид работы</b>                         | <b>Трудоемкость<br/>(в акад. часах/ астр. ч.)</b> |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Очная форма обучения</b>               |                                                   |
| <b>Общая трудоемкость</b>                 | 328/ 246                                          |
| <b>Контактная работа с преподавателем</b> | 128/ 96                                           |
| Лекции                                    | 0                                                 |
| Практические занятия                      | 128/ 96                                           |
| <b>Самостоятельная работа</b>             | 200/ 150                                          |
| Контроль                                  | -                                                 |
| Формы текущего контроля                   | Сдача нормативов<br>ТСТП                          |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>     | Зачет (3-6 семестры)                              |

### 3 Содержание и структура дисциплины

#### 3.1 Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам

Для очной формы обучения

| Разделы учебной программы | Семестры |       |       |       | Всего часов |
|---------------------------|----------|-------|-------|-------|-------------|
|                           | 3        | 4     | 5     | 6     |             |
| Практические занятия      | 32       | 32    | 32    | 32    | 128         |
| Самостоятельная работа    | 50       | 50    | 50    | 50    | 200         |
| Промежуточная аттестация  | зачет    | зачет | зачет | зачет |             |
| Итого                     | 82       | 82    | 82    | 82    | 328         |

### 3.2 Структура дисциплины

| № п/п                                                              | Наименование тем (разделов)               | Объем дисциплины (модуля), час. |                                                                         |    |     |     |      | Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----|-----|-----|------|-------------------------------------------------------------------|
|                                                                    |                                           | Всего                           | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |    |     |     | СРО  |                                                                   |
|                                                                    |                                           |                                 | Л                                                                       | ЛР | ПЗ  | КСР |      |                                                                   |
| Очная форма обучения (основная и подготовительная группы здоровья) |                                           |                                 |                                                                         |    |     |     |      |                                                                   |
| 1.Раздел Легкая атлетика                                           |                                           | 48                              |                                                                         |    | 32  |     | 16   |                                                                   |
| Тема 1                                                             | Бег на короткие дистанции                 | 24                              |                                                                         |    | 16  |     | 8    | СН                                                                |
| Тема 2                                                             | Прыжки                                    | 24                              |                                                                         |    | 16  |     | 8    | СН                                                                |
| 2. Раздел Спортивные игры *                                        |                                           | 280*                            |                                                                         |    | 96* |     | 184* |                                                                   |
| Тема 1                                                             | Баскетбол/ фрисби                         | 140                             |                                                                         |    | 48  |     | 92   | СН, ТСТП                                                          |
| Тема 2                                                             | Волейбол                                  | 140                             |                                                                         |    | 48  |     | 92   | СН, ТСТП                                                          |
| 3.Раздел Фитнес*                                                   |                                           | 280*                            |                                                                         |    | 96* |     | 184* |                                                                   |
| Тема 1                                                             | Классическая аэробика                     | 70                              |                                                                         |    | 24  |     | 46   | СН, ТСТП                                                          |
| Тема 2                                                             | Силовой тренинг                           | 70                              |                                                                         |    | 24  |     | 46   | СН, ТСТП                                                          |
| Тема 3                                                             | Танцевальная аэробика/ степ-аэробика      | 70                              |                                                                         |    | 24  |     | 46   | СН, ТСТП                                                          |
| Тема 4                                                             | Функциональный тренинг (кроссфит, табата) | 70                              |                                                                         |    | 24  |     | 46   | СН, ТСТП                                                          |
| Итого:                                                             |                                           | 328                             |                                                                         |    | 128 |     | 200  |                                                                   |

| № п/п                      | Наименование тем (разделов)         | Объем дисциплины (модуля), час. |                                                                         |    |     |     | Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации |          |
|----------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----|-----|-----|-------------------------------------------------------------------|----------|
|                            |                                     | Всего                           | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |    |     |     |                                                                   | СРО      |
|                            |                                     |                                 | Л                                                                       | ЛР | ПЗ  | КСР |                                                                   |          |
| Очная форма обучения (СМГ) |                                     |                                 |                                                                         |    |     |     |                                                                   |          |
| 1.Раздел Легкая атлетика   |                                     | 48                              |                                                                         |    | 32  |     | 16                                                                | СН       |
| Тема 1                     | Скандинавская и дозированная ходьба | 24                              |                                                                         |    | 16  |     | 8                                                                 |          |
| Тема 2                     | Метания в цель                      | 24                              |                                                                         |    | 16  |     | 8                                                                 |          |
| 2. Раздел Спортивные игры* |                                     | 280*                            |                                                                         |    | 96* |     | 184*                                                              | СН, ТСТП |
| Тема 1                     | Настольный теннис                   | 140                             |                                                                         |    | 48  |     | 92                                                                |          |
| Тема 2                     | Дартс                               | 140                             |                                                                         |    | 48  |     | 92                                                                |          |
| 3.Раздел Фитнес*           |                                     | 280*                            |                                                                         |    | 96* |     | 184*                                                              | СН, ТСТП |
| Тема 1                     | Оздоровительная гимнастика          | 140                             |                                                                         |    | 48  |     | 92                                                                |          |
| Тема 2                     | Корригирующая гимнастика            | 140                             |                                                                         |    | 48  |     | 92                                                                |          |
| Итого:                     |                                     | 328                             |                                                                         |    | 128 |     | 200                                                               |          |

Используемые сокращения:

Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся).

ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа).

ПЗ – практические занятия (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ).

КСР – индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

СРО – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

<sup>1</sup> *Примечание: формы текущего контроля успеваемости: сдача нормативов (СН), тестирование спортивно-технической подготовленности (ТСТП), разделы и темы по выбору обучающихся (\*)*

### **3.3 Содержание дисциплины**

#### **Для основной и подготовительной групп здоровья**

##### **Раздел 1. «Легкая атлетика»**

*Теоретические сведения.* Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Методики развития физических качеств средствами упражнений легкой атлетикой. Правила соревнований.

*Практический материал.* Бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки в длину с места.

##### **Раздел 2. «Спортивные игры»**

###### **Тема 1: Баскетбол**

*Теоретические сведения.* Понятия: атака, блокировка, заслон, зона, нападение, область штрафного броска, фол, прессинг, свободный мяч, спорный мяч, мертвый мяч. Тактика игры. Теория судейства соревнований.

*Практический материал.* Элементы игры: ловля мяча двумя руками, передача мяча, ведение и остановка мяча, остановки и повороты, броски и передачи мяча сверху, снизу, сбоку, с отскока, штрафные броски в корзину. Броски с различных дистанций с места и в движении. Игра по упрощенным правилам. Практика судейства.

###### **Фрисби**

*Теоретические сведения.* Понятия: броски диска: плоские (бэкхенд, форхенд), верхние (хаммер, блейд, скубер), обводящие. Фейки. Амплуа игроков (хендлеры, мидлеры и лонгеры). Тактика игры. Теория судейства соревнований.

*Практический материал.* Элементы игры: броски и ловля диска разными способами. Броски на дальность. Тактические действия в нападении и защите. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Практика судейства.

###### **Тема 2: Волейбол**

*Теоретические сведения.* Понятия: стойки, подача (нижняя прямая, верхняя прямая), передачи мяча (верхняя, нижняя), нападающий удар, защита, блок. Тактика игры. Теория судейства соревнований.

*Практический материал.* Элементы игры: передача мяча индивидуально и в парах, прием мяча, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, нападающий удар, блокирование. Игра через сетку по упрощенным правилам. Практика судейства.

### **Раздел 3. «Фитнес»**

#### **Тема 1. Классическая аэробика**

*Теоретические сведения.* Влияние занятий аэробикой на системы организма занимающихся. Организация занятий по аэробике. Техника базовых движений в аэробике. Терминология. Классификация видов аэробики. Структура занятия по аэробике. Основы методики проведения занятий. Основы методики составления аэробных связок. Самоконтроль на занятиях аэробикой.

*Практический материал.* Освоение практических навыков и умений в выполнении базовых шагов классической аэробики. Освоение интернациональных символов-жестов. Выполнение простейших движений классической аэробики нон-стопом под фонограмму. Составление комбинаций и изучение методов конструирования аэробных связок. Разучивание и исполнение аэробной связки на 64 счета под музыкальное сопровождение.

#### **Тема 2. Силовой тренинг**

*Теоретические сведения.* Влияние силовых тренировок на организм. Показания и противопоказания к занятиям силовыми упражнениями. Характеристика силовых способностей и методика их развития. Виды силовых занятий и принципы построения тренировочных программ. Особенности силовых тренировок для женщин. Самоконтроль на занятиях и особенности питания.

*Практический материал.* Освоение практических навыков и умений в выполнении комплексов силовых упражнений без дополнительного оборудования. Составление силовых комплексов на различные мышечные группы: мышцы спины; мышцы груди; мышцы плечевого пояса; мышцы рук; мышцы живота; мышцы ног.

#### **Тема 3. Танцевальная аэробика/ степ-аэробика**

*Теоретические сведения.* Влияние занятий степ-аэробикой и танцевальной аэробики на организм человека. Показания и противопоказания к занятиям аэробикой. Профилактика травматизма на занятиях степ-аэробикой. Классификация элементов степ-аэробики и танцевальных движений. Структура и методика проведения учебно-тренировочного занятия по аэробике. Методика составления и разучивания хореографических комбинаций. Самоконтроль и питьевой режим при занятиях.

*Практический материал.* Техника базовых шагов и движений рук в аэробике. Положения и движения относительно степ-платформы. Выполнение базовых шагов под

музыкальную фонограмму поточным методом с соблюдением принципа симметричного обучения. Разучивание хореографических связок на 32 счета, используя метод линейной прогрессии и блочный метод.

#### Тема 4. Функциональный тренинг (кроссфит, табата)

*Теоретические сведения.* Методика развития физических качеств и повышение возможностей функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной). Особенности выбора средств. Структура и форма проведения учебно-тренировочного занятия по функциональному тренингу. Самоконтроль на занятиях по функциональному тренингу (кроссфиту, табате). Техника безопасности при работе с дополнительным оборудованием. Особенности выбора средств, веса отягощений при составлении силовых комплексов. Правильный выбор дозировки интервального тренинга. Особенности построения тренировки по методике «Табата» (выбор количества раундов и циклов в зависимости от физической подготовленности студентов).

*Практический материал.* Комплексы в сочетании силовой и кардио-нагрузок. Отработка техники правильного дыхания во время выполнения упражнений комплексов функционального тренинга. Комплексы упражнений с отягощениями и с фитнес-оборудованием (фитбол, босу-платформа, степ-платформа, эспандеры и т.д.). Комплексы упражнений интервального тренинга без оборудования и с использованием малого оборудования: скакалка, медицинбол, балансировочные диски и т.д. Техника выполнения упражнений с дополнительным оборудованием. Комплексы, состоящие из сложно-координированных упражнений для развития максимальной силы, общей и силовой выносливости.

### Для специальной медицинской группы А

#### Раздел 1. «Легкая атлетика»

##### Тема 1. Дозированная ходьба

*Теоретические сведения.* Техника безопасности на занятиях дозированной ходьбой. Правила подбора одежды и инвентаря для занятий. Методы развития выносливости. Принципы организации тренировочных занятий. Объем и интенсивность нагрузки. Методы самоконтроля за самочувствием.

*Практический материал.* Спортивная ходьба. Ходьба по ровной и пересеченной местности. Ходьба в гору. Ходьба со спусков. Ходьба по мягкому и твердому грунту. Ходьба с разной интенсивностью. Чередование различных способов ходьбы.

##### Тема 2. Метания на точность

*Теоретические сведения.* Техника и способы выполнения метаний. Техника безопасности при выполнении метаний.

*Практический материал.* Метания теннисного мяча на точность с разного расстояния. Метания неведущей рукой.

## **Раздел 2. «Спортивные игры»**

### **Тема 1. Настольный теннис**

*Теоретические сведения.* Основы техники игры. Методика обучения игры. Правила соревнований.

*Практический материал.* Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезов слева и справа, накатов слева и справа. Освоение подач справа и слева без вращения. Овладение подачами с вращениями. Игра на счёт.

### **Тема 2. Дартс**

*Теоретические сведения* Основные стойки при игре в дартс - боком, лицом к мишени. Варианты хвата дротика (двумя, тремя, четырьмя пальцами; передний, задний хват и т.д.). Техника выполнения броска (движение пальцев, кисти, предплечья); индивидуальные особенности воспроизведения движений. Правила игры в дартс.

*Практический материал.* Отработка технических приемов метания дротика в различных стойках и при разных хватах. Развитие навыков броска. Метание в верхние и нижние сектора; перенос цели слева направо (игра "Линия"); отработка кучности попаданий (игры "Кто больше", "Кто меньше"); отработка попаданий в центр мишени (игра "Тысяча"); броски на кучность попаданий (игра "Кнопка").

## **Раздел 3. «Фитнес» (оздоровительная и корригирующая гимнастика, стретчинг)**

*Теоретические сведения.* Ознакомление с основными оздоровительными системами. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями при различных заболеваниях.

*Практический материал.* Дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, ОРУ с предметами и без предметов, упражнения у гимнастической стенки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии, специальные упражнения из нетрадиционных видов гимнастики: аэробики, атлетической гимнастики, стретчинга, упражнения на тренажерах.

### **Для специальной медицинской группы Б**

## **Раздел 1. «Методика самооценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности»**

*Теоретические сведения.* Понятие о физическом развитии, функциональном состоянии, физической подготовленности и методах их оценивания.

*Практический материал.* Измерение антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, силы мышц рук, становая сила). Проведение функциональных проб (ортостатическая проба, пробы Руфье, Штанге, Генчи, Ромберга, Яроцкого и т.п.). Сдача контрольных нормативов для оценки физической подготовленности (по программе)

## **Раздел 2. «Подготовка и написание реферата»**

Студент должен согласовать тему реферата с ответственным преподавателем. Подготовить презентацию и защитить реферат в Microsoft Teams.

## 4 Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

### Формы и методы текущего контроля успеваемости

В ходе реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» используется тестирование технической подготовленности.

Тест спортивно-технической подготовленности (ТСТП) по любому виду состоит из упражнений/заданий:

- по разделу «Спортивные игры» выполнение упражнений по видам спорта (баскетболу/ фрисби, волейболу);
- по разделу «Фитнес» выполнение комплексного ТСТП.

Оценивается по 12-ти балльной шкале.

### Средства и критерии оценки ТСТП по разделу «Спортивные игры» для основной и подготовительной групп здоровья

#### Баскетбол

| Наименование упражнения                                                  | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл  | Σ             |
|--------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------------|
| Передача-прием мяча в парах поперек поля за 20 сек (6 м)<br>(кол-во раз) | 24      | 22      | 18      | 14      | 1-4           |
| Бросок в движении от щита после двух шагов (кол-во попыток)              | 1       | 2       | 3       | более 3 | 1-4           |
| Штрафные броски<br>(кол-во раз)                                          | 4/10    | 3/10    | 2/10    | 1/10    | 1-4           |
| <b>Итого за ТСТП по баскетболу</b>                                       |         |         |         |         | <b>max 12</b> |

#### Фрисби

| Наименование упражнения                                                                  | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл  | Σ             |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------------|
| Броски и ловля диска разными способами<br>(кол-во раз)                                   | 8       | 6       | 4       | 2       | 1-4           |
| Бросок на дальность в заданную зону<br>(кол-во раз)                                      | 4/4     | 3/4     | 2/4     | 1/4     | 1-4           |
| Групповое упражнение на выбор: «Крестик»*/<br>«Встречное движение»**<br>(кол-во попыток) | 1       | 2       | 3       | более 3 | 1-4           |
| <b>Итого за ТСТП по фрисби</b>                                                           |         |         |         |         | <b>max 12</b> |

*Примечание:*

*\*Групповое упражнение «Крестик»:* выполнение полного круга из 4 команд по 3 игрока. Игроки стоят на расстоянии 6м. в колонну по три, лицом к друг другу(крестиком), первый номер в колонне перебрасывает диск против часовой стрелки первому игроку в другой колонне справа и бегом перемещается на место последнего игрока той же колонны. Это действие выполняется по кругу пока начавший упражнение не окажется на своем изначальном месте. Падение диска – попытка не засчитывается.

*\*\*Групповое упражнение «Встречное движение»:* выполнение полного круга из двух команд по 6 игроков. Игроки стоят на расстоянии 10м. в колонну по шесть, лицом к друг другу. Первый игрок одной из команд выбегает, ему навстречу игрок другой команды перебрасывает диск, который тот ловит, останавливается и переправляет игроку уже своей команды. Цикл продолжается пока игроки с команд не окажутся на своих местах. Падение диска – попытка не засчитывается.

### Волейбол

| Наименование упражнения                                          | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл | $\Sigma$      |
|------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|--------|---------------|
| Передача мяча сверху над собой/ в парах через сетку (кол-во раз) | 14/14   | 12/14   | 10/14   | 8/14   | 1-4           |
| Передача мяча снизу над собой/ в парах вдоль сетки (кол-во раз)  | 14/14   | 12/14   | 10/14   | 8/14   | 1-4           |
| Подача через сетку любым способом (кол-во раз)                   | 4       | 3       | 2       | 1      | 1-4           |
| <b>Итого за ТСТП по волейболу</b>                                |         |         |         |        | <b>max 12</b> |

### Средства и критерии оценки ТСТП по разделу «Спортивные игры»

для специальной медицинской группы А

## Настольный теннис

| Наименование упражнения                                        | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл | $\Sigma$      |
|----------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|--------|---------------|
| Набивание мяча ладонной/ тыльной стороной ракетки (кол-во раз) | 60      | 50      | 40      | 30     | 1-4           |
| Накаты справа/ слева по прямой/ диагонали в парах (кол-во раз) | 24      | 20      | 16      | 12     | 1-4           |
| Подача (справа, слева) накатом (кол-во раз)                    | 9/10    | 8/10    | 7/10    | 6/10   | 1-4           |
| <b>Итого за ТСТП по настольному теннису</b>                    |         |         |         |        | <b>max 12</b> |

## Дартс

| Наименование упражнения   | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл | $\Sigma$ |
|---------------------------|---------|---------|---------|--------|----------|
| Поочерёдные броски с 1ого | 18      | 15      | 12      | 9      | 1-4      |

|                                                                             |     |      |     |     |               |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|------|-----|-----|---------------|
| по 20 сектор (кол-во попаданий из 20 бросков)                               |     |      |     |     |               |
| Броски дротика в 20й сектор – 5 серий по 3 дротика (кол-во очков)           | 350 | 3000 | 250 | 200 | 1-4           |
| Броски дротиков на максимальный набор – 5 серий по 3 дротика (кол-во очков) | 400 | 350  | 250 | 200 | 1-4           |
| <b>Итого за ТСТП по дартсу</b>                                              |     |      |     |     | <b>max 12</b> |

## Средства и критерии оценки ТСТП по разделу «Фитнес»

### для основной и подготовительной групп здоровья

| Тема                                        | Упражнение                                                                         | Оценка                                                                                                                                                     |                                                                                                                               |                                                                                                                                                  |                                                                                                                |                                                                                                                        |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             |                                                                                    | 12                                                                                                                                                         | 10                                                                                                                            | 8                                                                                                                                                | 6                                                                                                              | 4                                                                                                                      |
| <b>Классическая аэробика</b>                | Выполнение аэробной связки на 64 счета (вправо/ влево)                             | -знание терминологии<br>-правильная техника шагов<br>- движения руками<br>- выполнение под музыку                                                          | -знание терминологии<br>-правильная техника шагов<br>- движения руками                                                        | -1-2 ошибки в терминологии и<br>-1-2 ошибки в технике шагов                                                                                      | -2-4 ошибки в терминологии и<br>-2-4 ошибки в технике шагов                                                    | -более 4 ошибок в терминологии и<br>-более 4 ошибок в технике шагов                                                    |
| <b>Силовой тренинг</b>                      | Составление и проведение силового комплекса из 10-15 упр. на группу мышц по выбору | - правильная техника выполнения силовых упр.<br>-соответствие упражнений выбранной мышечной группе<br>- дозировка<br>- выполнение под музыку<br>- конспект | -1-2 ошибки в технике<br>-соответствие упр. выбранной мышечной группе<br>- дозировка<br>- выполнение под музыку<br>- конспект | -2 -4ошибки в технике<br>- 1-2 упр. не соответствующи т выбранной мышечной группе<br>- низкая дозировка<br>- выполнение под музыку<br>- конспект | -2 -4ошибки в технике<br>- 2-4 упр. не соответствующи т выбранной мышечной группе<br>- дозировка<br>- конспект | -более 4 ошибок в технике<br>- более 4 упр. не соответствующи т выбранной мышечной группе<br>- дозировка<br>- конспект |
| <b>Танцевальная аэробика/ степ-аэробика</b> | Составление аэробной связки на 64 счета или связки на 32 счета на степе            | -знание терминологии<br>-правильная техника шагов<br>- движения руками<br>- выполнение под музыку                                                          | -знание терминологии<br>-правильная техника шагов<br>- движения руками                                                        | -1-2 ошибки в терминологии и<br>-1-2 ошибки в технике шагов<br>- выполнение без движений руками                                                  | -2-4 ошибки в терминологии и<br>-2-4 ошибки в технике шагов                                                    | -более 4 ошибок в терминологии и<br>-более 4 ошибок в технике шагов                                                    |

|                                          |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Функциональный тренинг (кроссфит)</b> | Составление и проведение комплекса на все мышечные группы с доп. оборудованием                | -комплекс на 5 станциях из супер-сетов<br>- правильная техника<br>-вариативность упр. на каждой станции<br>- дозировка<br>-определение работающих мышц<br>- чередование силовых упр. с кардио<br>- конспект | -комплекс на 5 станциях<br>-1-2 ошибки в технике<br>-вариативность упр. на каждой станции<br>- дозировка<br>-определение работающих мышц<br>- чередование силовых упр. с кардио<br>- конспект | -комплекс на 4 станциях<br>-1 -2 ошибки в технике<br>- вариативность упр. на каждой станции<br>- дозировка<br>-определение работающих мышц<br>-чередование силовых упр. с кардио<br>- конспект | -комплекс на 3 станциях<br>-2 -4ошибки в технике<br>- вариативность упр. на каждой станции<br>- дозировка<br>-1-2 ошибки в определении работающих мышц<br>- конспект | - комплекс на 3 станциях<br>-более 4 ошибок в технике<br>- дозировка<br>- более 4 ошибок в определении работающих мышц<br>- конспект |
| <b>Функциональный тренинг (табата)</b>   | Интервальный тренинг без оборудования / с использованием малого оборудования : скакалка, мяч) | -правильная техника выполнения упражнений<br>- четкое соблюдение временных интервалов<br>- соблюдение темпа выполнения упражнений                                                                           | -правильная техника выполнения упражнений<br>- четкое соблюдение временных интервалов<br>- снижение темпа выполнения упражнений                                                               | -1-2 ошибки в технике выполнения упражнений<br>- паузы в выполнении упражнений                                                                                                                 | -3-4 ошибки в технике выполнения упражнений<br>- длительные паузы в выполнении упражнений                                                                            | - более 4 ошибок в технике выполнения упражнений<br>- длительные паузы в выполнении упражнений                                       |

**Средства и критерии оценки ТСТП по разделу «Фитнес»  
для специальной медицинской группы А**

| Тема                              | Упражнение                                                                | Оценка                                                                                                    |                                                                                             |                                                                                                        |                                                                                                |                                                                                                         |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                                                                           | 12                                                                                                        | 10                                                                                          | 8                                                                                                      | 6                                                                                              | 4                                                                                                       |
| <b>Оздоровительная гимнастика</b> | Выполнение оздоровительного комплекса на 64 счета                         | - последовательность комплекса<br>- правильная техника выполнения                                         | - 1-2 ошибки в последовательности комплекса<br>- правильная техника выполнения              | - 1-2 ошибки в последовательности комплекса<br>- 1-2 ошибки в технике выполнения                       | - 2-4 ошибки в последовательности комплекса<br>- 2-4 ошибки в технике выполнения               | - более 4 ошибок в последовательности комплекса<br>- более 4 ошибок в технике выполнения                |
| <b>Корригирующая гимнастика</b>   | Составление и проведение комплекса корригирующей гимнастики из 10-15 упр. | - правильная техника выполнения упр.<br>-соответствие упражнений заболеванию<br>- дозировка<br>- конспект | -1-2 ошибки в технике<br>- соответствие упражнений заболеванию<br>- дозировка<br>- конспект | -2 -4ошибки в технике<br>- 1-2 упр. не соответствующее заболеванию<br>- низкая дозировка<br>- конспект | -2-4ошибки в технике<br>- 2-4 упр. не соответствующее заболеванию<br>- дозировка<br>- конспект | -более 4 ошибок в технике<br>- более 4 упр. не соответствующее заболеванию<br>- дозировка<br>- конспект |

## 5 Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия, выполняют тесты для оценки физической подготовленности.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

**Промежуточная аттестация (зачет)** проводится в форме тестирования физической подготовленности. Студент должен сдать 4 обязательных контрольных теста по определению уровня физической подготовленности.

### 5.1 Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

| Наименование темы (раздела)                                    | Показатели оценивания       | Критерии оценивания                                                                                                                         | Оценка (баллы)                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Практический раздел (лёгкая атлетика, фитнес, спортивные игры) | Физическая подготовленность | Соответствующий возрасту уровень развития физических качеств (выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости). | Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, сдача нормативов (контрольных тестов), визуальная оценка |

### 5.2 Шкала оценивания по дисциплине

Оценка результатов производится на основе балльно-рейтинговой системы (БРС). Использование БРС осуществляется в соответствии с Приказом РАНХиГС № 02-2531 от 12.12.2024 г "Об утверждении Положения о единой балльно-рейтинговой системе оценивания успеваемости студентов Академии и ее использовании при поведении текущей и промежуточной аттестации"

Схема расчетов доводится до сведения студентов на первом занятии по данной дисциплине, является составной частью рабочей программы дисциплины и содержит информацию по изучению дисциплины, указанную в Положении о балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в РАНХиГС.

В соответствии с балльно-рейтинговой системой максимально-расчетное количество баллов за семестр составляет 100, из них в рамках дисциплины отводится:

60 баллов – на текущий контроль успеваемости;

40 баллов – на промежуточную аттестацию.

**Система перевода итоговой балльной оценки в традиционную и бинарную систему по  
новому приказу РАНХиГС**

| Итоговая балльная оценка по БРС<br>РАНХиГС | Традиционная система | Бинарная си-<br>стема |
|--------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 95-100                                     | Отлично              | зачтено               |
| 85-94                                      |                      |                       |
| 75-84                                      | Хорошо               |                       |
| 65-74                                      |                      |                       |
| 55-64                                      | Удовлетворительно    |                       |
| 0-54                                       | Неудовлетворительно  | не зачтено            |

**Балльно-рейтинговая система (БРС)**

| <b>Тип работы</b>                                                  | <b>Минимально допустимое количество баллов</b> | <b>Максимальное количество баллов</b> |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Посещение практических занятий</b>                              | 30                                             | 48                                    |
| <b>Текущий контроль</b> (сдача технических тестов по видам спорта) | 5                                              | 12                                    |
| <b>Промежуточная аттестация</b> (сдача контрольных тестов)         | 20                                             | 40                                    |
| <b>Итого</b>                                                       | <b>55</b>                                      | <b>100</b>                            |

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате факультета, а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов. Информация о текущей успеваемости отображается в Журнале оценок в системе Moodle.

Промежуточная аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

В случае, если студент в течении учебного периода до проведения промежуточной аттестации набрал необходимые минимальные 55 (пятьдесят пять) баллов для получения оценки "зачтено", он может не проходить промежуточную аттестацию в форме сдачи нормативов.

**Таблица выставления дополнительных баллов по дисциплине**

| Тип деятельности                                              | Баллы | Условия выставления зачета                                                                                                      | Примечание      |
|---------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Члены сборных команд СЗИУ РАНХиГС                             | 55    | Наличие студента в списке сборной команды                                                                                       | Зачет автоматом |
| Члены студенческого спортивного клуба Института               | 55    | Наличие студента в списке студенческого спортивного клуба                                                                       | Зачет автоматом |
| Члены студенческого киберспортивного клуба                    | 55    | Наличие студента в списке киберспортивного клуба                                                                                | Зачет автоматом |
| Спортивные организаторы на факультетах                        | 55    | Наличие студента в списке спортивных организаторов – 6 человек, заместители спортивных организаторов – по наличию               | Зачет автоматом |
| Члены команды «Битва болельщиков»                             | 55    | Наличие студента в списке команды «Битва болельщиков»                                                                           | Зачет автоматом |
| Менеджеры сборных команд Института                            | 55    | Наличие студента в списке менеджеров                                                                                            | Зачет автоматом |
| Фотографы, видеографы и SMM-специалисты                       | 25    | Наличие студента в списке фотографов, видеографов и SMM-специалистов. Обязательная сдача всех нормативов, набрать min 55 баллов |                 |
| Дополнительные самостоятельные занятия в фитнес-клубах города | 15    | Предъявление абонеента (договора) преподавателю, выставяющему зачёт, в первый месяц каждого семестра                            |                 |

### 5.3 Показатели и критерии оценивания промежуточной аттестации

#### 5.3.1. Промежуточная аттестация студентов основной и подготовительной групп здоровья

##### Перечень контрольных тестов для оценки физической подготовленности

| № | Наименование тестов                                     |                                                                     |
|---|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|   | 3, 5 семестры                                           | 4, 6 семестры                                                       |
| 1 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин | Бёрпи за 1 мин                                                      |
| 2 | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу            | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа сзади от гимнастической скамьи |
| 3 | Прыжок в длину с места                                  | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье            |
| 4 | Бег на 60 м/ челночный бег 10*10 м                      | Бег на 60 м/ челночный бег 10*10 м                                  |

##### Критерии оценки тестов физической подготовленности

###### Девушки

| № п/п | Наименование упражнений (тестов)                        | Единица измерения | 10 баллов | 8 балла | 6 балла | 4 балла | 2 балл |
|-------|---------------------------------------------------------|-------------------|-----------|---------|---------|---------|--------|
| 1     | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин | кол-во раз        | 45        | 40      | 35      | 30      | 25     |

|   |                                                                        |            |      |      |      |      |      |
|---|------------------------------------------------------------------------|------------|------|------|------|------|------|
| 2 | Берпи за 1 мин                                                         | кол-во раз | 24   | 22   | 20   | 18   | 16   |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа/ упоре лёжа сзади от гимн. скамьи | кол-во раз | 18   | 15   | 12   | 9    | 6    |
| 4 | Прыжок в длину с места                                                 | см         | 195  | 180  | 170  | 160  | 150  |
| 5 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье               | см         | +16  | +13  | +10  | +7   | +4   |
| 6 | Бег на 60 м                                                            | сек        | 9,5  | 10,0 | 10,5 | 11,0 | 11,5 |
| 7 | Челночный бег 10*10 м                                                  | сек        | 26,5 | 27,0 | 27,5 | 28,0 | 28,5 |

### Юноши

| № п/п | Наименование упражнений (тестов)                                       | Единица измерения | 10 баллов | 8 балла | 6 балла | 4 балла | 2 балл |
|-------|------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|---------|---------|---------|--------|
| 1     | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин                | кол-во раз        | 50        | 45      | 40      | 35      | 30     |
| 2     | Берпи за 1 мин                                                         | кол-во раз        | 26        | 24      | 22      | 20      | 18     |
| 3     | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа/ упоре лёжа сзади от гимн. скамьи | кол-во раз        | 45/ 35    | 40/ 30  | 35/ 25  | 30/ 20  | 25/ 15 |
| 4     | Прыжок в длину с места                                                 | см                | 245       | 230     | 215     | 200     | 185    |
| 5     | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье               | см                | +13       | +10     | +7      | +4      | +1     |
| 6     | Бег на 60 м                                                            | сек               | 8,0       | 8,5     | 9,0     | 9,5     | 10,0   |
| 7     | Челночный бег 10*10 м                                                  | сек               | 25,0      | 25,5    | 26,0    | 26,5    | 27,0   |

### 5.3.2. Промежуточная аттестация студентов специальной медицинской группы А

#### Перечень контрольных тестов для оценки физической подготовленности

| № | Наименование тестов                                                                                                           |                                                                                                                               |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | 3, 5 семестры                                                                                                                 | 4, 6 семестры                                                                                                                 |
| 1 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине                                                                                | Поднимание туловища из положения лёжа на спине                                                                                |
| 2 | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа/ с опорой на колени/ сгибание-разгибание рук в упоре лёжа сзади от гимнастической скамьи | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа/ с опорой на колени/ сгибание-разгибание рук в упоре лёжа сзади от гимнастической скамьи |
| 3 | Метание теннисного мяча в цель                                                                                                | Стойка на двух ногах на балансировочной платформе                                                                             |
| 4 | Дозированная ходьба (40 минут)                                                                                                | Дозированная ходьба (40 минут)                                                                                                |

#### Критерии оценки тестов физической подготовленности

##### Девушки

| № п/п | Наименование упражнений (тестов)                                       | Единица измерения | 10 баллов | 8 балла | 6 балла | 4 балла | 2 балл |
|-------|------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|---------|---------|---------|--------|
| 1     | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин                | кол-во раз        | 45        | 40      | 35      | 30      | 25     |
| 2     | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа/ упоре лёжа сзади от гимн. скамьи | кол-во раз        | 12        | 10      | 8       | 6       | 4      |
| 3     | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа с опорой на колени                | кол-во раз        | 25        | 20      | 15      | 10      | 5      |
| 4     | Метание теннисного мяча                                                | кол-во раз        | 9         | 8       | 6       | 4       | 3      |

|   |                                                   |     |      |      |      |      |      |
|---|---------------------------------------------------|-----|------|------|------|------|------|
|   | в цель с 5 м из 10 бросков                        |     |      |      |      |      |      |
| 5 | Стойка на двух ногах на балансировочной платформе | сек | 60   | 50   | 40   | 30   | 20   |
| 6 | Дозированная ходьба (40 мин)                      | м   | 4500 | 4000 | 3500 | 3000 | 2500 |

### Юноши

| № п/п | Наименование упражнений (тестов)                                       | Единица измерения | 10 баллов | 8 балла | 6 балла | 4 балла | 2 балл |
|-------|------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|---------|---------|---------|--------|
| 1     | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин                | кол-во раз        | 50        | 40      | 30      | 25      | 20     |
| 2     | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа/ упоре лёжа сзади от гимн. скамьи | кол-во раз        | 30        | 25      | 20      | 15      | 10     |
| 3     | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа с опорой на колени                | кол-во раз        | 35        | 30      | 25      | 20      | 15     |
| 4     | Метание теннисного мяча в цель с 5 м из 10 бросков                     | кол-во раз        | 9         | 8       | 6       | 4       | 3      |
| 5     | Стойка на двух ногах на балансировочной платформе                      | сек               | 60        | 50      | 40      | 30      | 20     |
| 6     | Дозированная ходьба (40 мин)                                           | м                 | 4500      | 4000    | 3500    | 3000    | 2500   |

### 5.3.3. Промежуточная аттестация студентов специальной медицинской группы Б

#### Примерный перечень проб для оценки функционального состояния

| № | Наименование функциональных проб |
|---|----------------------------------|
| 1 | Проба Штанге                     |
| 2 | Проба Генчи                      |
| 3 | Проба Руфье                      |
| 4 | Проба Ромберга                   |

#### Критерии оценки функционального состояния

| № | Функциональная проба | 10 баллов | 0 баллов |
|---|----------------------|-----------|----------|
| 1 | Проба Штанге         | Сдано     | Не сдано |
| 2 | Проба Генчи          | Сдано     | Не сдано |
| 3 | Проба Руфье          | Сдано     | Не сдано |
| 4 | Проба Ромберга       | Сдано     | Не сдано |

## **6 Учебно-методические материалы и указания для обучающихся**

При поступлении в СЗИУ РАНХиГС все студенты обязаны пройти медицинский осмотр, по результатам которого обучающиеся распределяются в следующие медицинские группы:

- основную;
- подготовительную;
- специальную (А и Б).

К специальной медицинской группе (СМГ) относятся студенты, у которых имеются постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья, но не препятствующие учебной и трудовой деятельности, а также студенты со сниженной функциональной адаптацией, отличающиеся слабой физической подготовленностью. Группы формируются с учетом заболевания.

В зависимости от тяжести и характера заболевания студентов, отнесенных к СМГ, разделяются на подгруппы А и Б, с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов.

Практический учебный материал для студентов СМГ разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет коррегирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации осуществляется индивидуальный дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Интерактивные формы обучения, предусмотренные в рамках данной учебной дисциплины, направлены также и на развитие культуры мышления, способности к обобщению, анализу, восприятию информации, умения логически верно, аргументировано и ясно строить устную речь. Именно поэтому активные формы занятий, предусмотренные в рамках учебной дисциплины, предполагают высокую речевую, творческую и физическую активность студентов, построены на вербальной коммуникации, должны включать элементы дискуссий в ходе собеседований. Подготовку к организации и участие в судействе соревнований, рекомендуется подготавливать в специально сформированных группах. Такая форма организации работы студентов способствует формированию готовности к кооперации с коллегами, работе в коллективе.

Преподаватель выступает как эксперт по решению студентом конкретной задачи: освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов

формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Методы, рекомендованные для применения в обучении

- словесный метод (начальный этап обучения);
- метод наглядного восприятия;
- игровой метод;
- соревновательный;
- метод моделирования.

Учебный материал по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» дифференцирован через систему **практических занятий**, которые предусматриваются учебным планом очной формы обучения по всем специальностям и профилям образования. В ходе практических занятий образовательный компонент теоретических знаний о методиках тренировки в представленных программой видах спорта и системах физических упражнений, правил соревнований, методиках развития физических качеств и сохранения здоровья на базе самостоятельного правильного использования средств физической культуры реализуется в процессе обучения собеседованием, а педагогическая оценка сформированности заданных компетенций изначально включает вопросы рекомендованные для дополнительного изучения. Теоретический компонент предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Для расширения кругозора и использования студентами на практике полученных знаний, кафедра проводит контрольные занятия по видам спорта учебной программы в виде соревнований, на которых обучающиеся выступают не только в роли участников, но и в роли судей и организаторов соревнований

Текущий контроль освоения практического материала осуществляется с помощью тестов спортивно-технической подготовки (ТСТП). ТСТП оценивают развитие специальных физических качеств и владение двигательными навыками по видам спорта из программы обучения. В течении каждого семестра проводится текущий контроль по пяти упражнениям, отражающим развитие основных физических качеств и комплексу из пяти физических упражнений, направленных на формирование специальных физических качеств и навыков по разделам программы обучения.

Для успешного освоения учебного материала программы обучаемым необходимо в дополнение к учебным часам, отведенным на дисциплину, посещать тренировочные занятия в спортивных секциях института и участвовать в спортивных мероприятиях различного уровня, спланированных кафедрой физической культуры. Проявлять активное участие в массовых спортивных и в физкультурно-оздоровительных мероприятиях рекреационного характера. Рекомендованный недельный объем двигательной активности составляет для студентов 1-2 курсов 4 часа учебных занятий, а старших курсов – 2 часа и дополнительно в рамках спортивно-массовой работы 4-6 часов соответственно.

**Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ**  
**Требования к написанию реферата для студентов специальной медицинской**  
**группы Б**

**Реферат** (от лат. *refere* – сообщаю) – краткое изложение в письменном виде научно-исследовательской работы студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным, а изложение материала должно носить проблемно-тематический характер.

Каждая работа, носящая реферативный характер, должна быть оформлена в соответствии с Государственным Образовательным Стандартом (ГОСТ).

**Структура работы:**

- титульный лист;
- оглавление;
- введение (указывается актуальность, цель, задачи);
- не менее 3х глав;
- выводы (личное мнение);
- приложения (если есть);
- список используемой литературы.

Каждый новый раздел начинается с новой страницы.

*Во введении* обязательно должны быть указаны следующие параметры: тема реферата; предмет и объект исследования; цель; задачи; актуальность; методы исследования.

*В основной части* формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой

проблемы, а также результатов эмпирических исследований. Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора.

*В заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы.

**Требования к оформлению работы:**

- объём 15-20 страниц;
- поля – по 2 см сверху и снизу, 3 см – слева, 1,5 см – справа;
- выравнивание текста по ширине;
- номера страниц – внизу страницы, справа; номер на первой странице не указывается;
- шрифт – «Times New Roman»;
- основной текст – 14 кегль, междустрочный интервал – 1,5 (основной текст, между абзацами);
- абзацный отступ – 1,25;
- расстановка переносов не применяется;
- все лишние пробелы убираются, между словами должен быть только один пробел; знаки препинания (за исключением тире) ставятся сразу же за предваряющим его словом без пробела;
- ссылки – затекстовые (вынесенные за текст реферата и оформленные как список использованной литературы в алфавитном порядке), использование автоматических постраничных ссылок не допускается;
- не менее 5 источников;
- ссылки оформляются в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100-2018 (приложение 2);
- для связи с текстом порядковый номер библиографической записи из списка литературы указывают в отсылке, которую приводят в квадратных скобках в строку с текстом. Если ссылку приводят на конкретный фрагмент текста, в отсылке указывают порядковый номер и страницы, на которых помещен объект ссылки. Сведения разделяют запятой. Если отсылка содержит сведения о нескольких затекстовых ссылках, группы сведений разделяют знаком точка с запятой.

Согласно приказу от 14.09.2020 № 287 «Положение о порядке выявления неправомерных заимствований в учебных работах в СЗИУ РАНХиГС» пункт 1.4 все письменные работы (в том числе рефераты) проверяются на плагиат, или неправомерное заимствование, при помощи системы «Антиплагиат» РАНХиГС. Рефераты со сгенерированным текстом не принимаются к рассмотрению.

### **Примерный перечень тем рефератов для студентов СМГ Б**

1. Физическая реабилитация при ... (травме или заболевании, например, при перенесенной пневмонии).
2. Авторские методики занятий дыхательной гимнастикой (парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой; методика ликвидации глубокого дыхания по К.П. Бутейко; «методика рыдающего» дыхания по Ю.Г. Вилунасу; методика дыхания по К. Динейке; методика регламентированного управления дыханием по Н.Г. Триняку; аутогенная тренировка с помощью дыхательных упражнений по Г.С. Гневушеву).
3. Методика занятий физическими упражнениями при заболевании органов зрения по методу Э.С. Аветисова, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпана, У. Бейтса.
4. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у студентов.
5. Современные тенденции развития физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).
6. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования в России.
7. Организация физического воспитания в зарубежных образовательных системах.
8. Методика проведения занятий по физическому воспитанию для студентов специального медицинского отделения.
9. Методика лечебного массажа при .... (заболевание согласовать с ведущим преподавателем).
10. Методика занятий оздоровительным плаванием при заболеваниях ... (пищеварительной, дыхательной систем или опорно-двигательного аппарата).
11. Особенности развития основных физических качеств у студентов, имеющих двигательные ограничения по состоянию здоровья.
12. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием тренажёров при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
13. Средства и методы мышечной релаксации, ее значение в укреплении здоровья.
14. Методы оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студента.
15. Система управления физической культурой и спортом в России на современном этапе развития государства.
16. Организационно-управленческая структура лечебной, адаптивной физической культуры в России и за рубежом.

17. Организационно-правовые основы материального обеспечения физической культуры и спорта в России.

18. Финансирование физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).

19. Влияние СМИ на развитие физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).

20. Современный спорт в системе международных отношений.

21. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки в высшем учебном заведении.

22. Профилактика профессиональных заболеваний работников сферы управления (сотрудников таможенной службы и др.) средствами физической культуры.

23. Индивидуальная программа двигательной активности с профессиональной направленностью.

24. Силовые упражнения для коррекции проблемных зон с использованием тренажёрных устройств.

25. Конституционные права и свободы человека и гражданина в области физической культуры.

## **7 Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **7.1 Основная литература**

1. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: Уч.мет.пос. / сост. Д.П. Айдеми, - 2-е изд., стер.- Москва: Флинта, 2018.-39 с. - ISBN <https://znanium.com/catalog/product/962569>
2. Волейбол: теория и практика: Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Рыцарева В.В. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с. ISBN 978-5-9906734-7-2. <https://znanium.com/catalog/product/913753>
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. <https://znanium.com/catalog/product/908476>
4. Сапожникова, О. В. Фитнес: Учебное пособие / Сапожникова О.В., - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2017. - 143 с.: ISBN 978-5-9765-3232-8. <https://znanium.com/catalog/product/959261>
5. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. <https://znanium.com/catalog/product/914634>
6. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Красноярск.: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0. - <https://znanium.com/catalog/product/967799>
7. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019.
2. <https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009.

<https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762>

4. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с.

<https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765>

5. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с.

<https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764>

6. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с.

<https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763>

### **7.3 Нормативные правовые документы**

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 12 февраля 2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

### **7.4. Интернет-ресурсы**

| Название сайта                                                                                               | Характеристика                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="http://ranepa.ru">http://ranepa.ru</a><br>Электронный каталог библиотеки                            | На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС                                                                                                  |
| <a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a><br>ЭБС «Университетская библиотека online» | На данном сайте представлена литература разной тематики                                                                                                                         |
| Научная электронная библиотека<br>eLIBRARY.RU                                                                | Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций. |

### **7.5. Иные источники и базы данных**

Не используются

## 8 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| №п/п      | Наименование                                                | Количество        |
|-----------|-------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>1.</b> | <b>Спортивное сооружение</b> по адресу Будапештская ул., 38 |                   |
| <b>2.</b> | <b>Спортивный инвентарь:</b>                                |                   |
| 2.1       | Мячи волейбольные                                           | 10                |
| 2.2       | Мячи баскетбольные                                          | 10                |
| 2.3       | Мячи фитбольные                                             | 20                |
| 2.4       | Сетки для переноски мячей                                   | 3                 |
| 2.5       | Координационные лестницы                                    | 4                 |
| 2.6       | Коврики для занятий фитнесом                                | 50                |
| 2.7       | Скакалки                                                    | 40                |
| 2.8       | Сантиметровые ленты                                         | 6                 |
| 2.9       | Свистки                                                     | 15                |
| 2.10      | Секундомеры                                                 | 15                |
| 2.11      | Манишки                                                     | 4 к-та по 15 шт.  |
| 2.12      | Стойки и сетка для волейбола                                | 1                 |
| 2.13      | Стойки и корзины с сетками для баскетбола                   | 2                 |
| 2.14      | Ракетки для настольного тенниса                             | 20                |
| 2.15      | Мячи для настольного тенниса                                | 50                |
| 2.16      | Балансировочные подушки                                     | 15                |
| 2.17      | Комплект для игры в дартс                                   | 2                 |
| 2.18      | Дротики для дартса                                          | 10 к-тов по 3 шт. |
| 2.19      | Ролики массажные                                            | 15                |
| 2.20      | Уголки для измерения гибкости                               | 4                 |
| <b>3.</b> | <b>Технические средства обучения:</b>                       |                   |
| 3.1       | Музыкальный центр                                           | 3                 |